CUIDANDO TU SALUD MENTAL: CLAVES PARA EL BIENESTAR

Karol Tatiana Acero Gamboa-

¿Cómo mejorar tu bienestar emocional y manejar el estrés en la vida diaria?

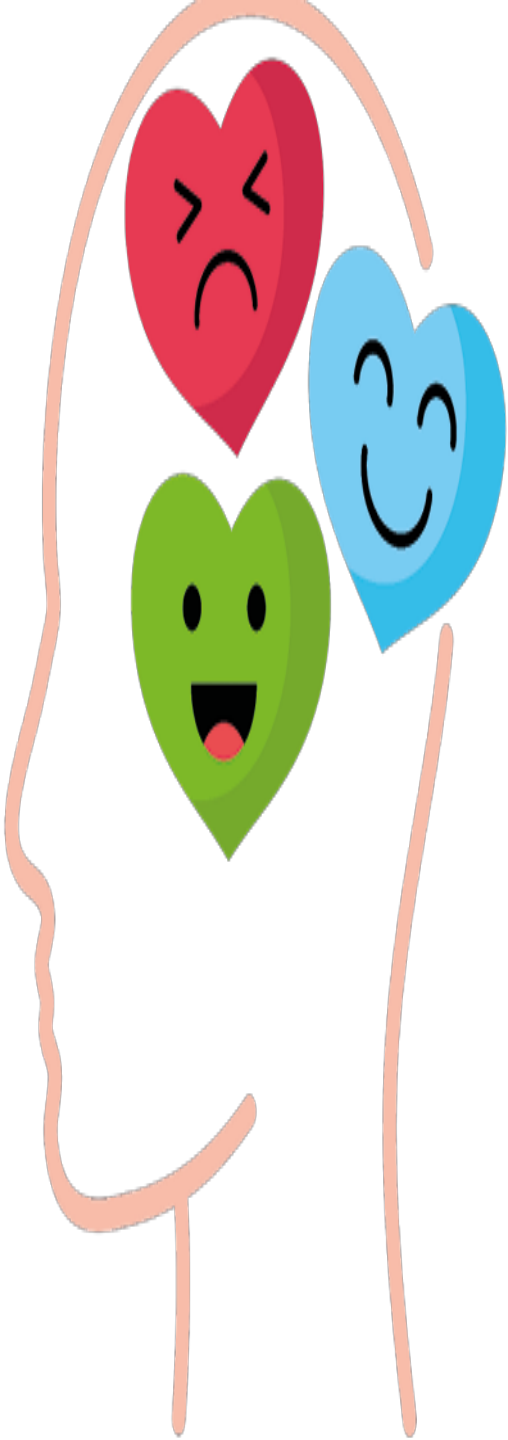
La salud mental es tan importante como la física, pero muchas veces la ignoramos. Problemas como el estrés, la ansiedad y la depresión pueden afectar nuestra calidad de vida.

La OMS estima que la depresión será la principal causa de discapacidad en 2030.

"Cuidar tu mente no es un lujo, es una necesidad."

Más del 40% de las personas han experimentado ansiedad en algún momento de su vida.

El 70% de los jóvenes pasan más de 5 horas al día en redes sociales, lo que puede aumentar la ansiedad.



FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD MENTAL

TAL
HEALT

1 . Estrés crónico: Puede afectar la memoria, el sueño y el bienestar general.

2 . Falta de sueño: Dormir menos de 6 horas al día afecta el estado de ánimo y la concentración.

3 . Uso excesivo de redes sociales: Puede generar ansiedad, comparación social y adicción.

4 . Problemas familiares o laborales: Conflictos constantes pueden afectar la estabilidad emocional.

5 . Falta de actividad física: El ejercicio libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo.

6 . Alimentación desequilibrada: Comer demasiados alimentos procesados puede influir en el bienestar emocional.

CONSEJOS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL

1. Meditación y respiración consciente: Dedicar 5 minutos al día ayuda a reducir la ansiedad.

2. Ejercicio regular: Caminar 30 minutos al día mejora el estado de ánimo.

3. Dormir bien: Mantener una rutina de sueño de 7-9 horas fortalece la mente.

4. Reducir el uso de pantallas: Evitar las redes sociales antes de dormir ayuda a descansar mejor.

5. Expresar emociones: Hablar con alguien de confianza o escribir un diario emocional ayuda a gestionar las emociones.

6. Tener hobbies: Pintar, leer, escribir o cualquier actividad creativa disminuye el estrés.

La salud mental es un viaje, no un destino. No tengas miedo de pedir ayuda cuando lo necesites.
Priorizar tu bienestar emocional es una inversión en ti mismo.
“Tu mente es un jardín, riega pensamientos positivos y verás
florecer tu bienestar.”
Tómate un momento cada día para cuidar de ti mismo. ¿Qué pequeño cambio puedes hacer hoy para
mejorar tu salud mental?